

あいさいさんの
健康まめ知識

11月14日は「世界糖尿病デー」です!

11月14日は、世界各地で糖尿病の予防や治療を呼びかける啓発活動が実施されています。この機会に糖尿病について考えてみましょう。

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病とは、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

2016年国民健康・栄養調査によると、全国で「糖尿病が強く疑われる者」と「糖尿病の可能性を否定できない者」はそれぞれ約1,000万人いると推計されています。

糖尿病の怖さは、初期の段階では自覚症状がほとんど出ないことです。気付いたときにはかなり進行している場合が多く、ときには命にも関わる合併症が起きやすくなっていることもあります。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害がおき、様々な合併症を起こします。

また、愛西市では、愛知県、国と比べて糖尿病、慢性腎不全の割合が多い状況です!!また透析をしている方の割合が多く、その原因は糖尿病の3大合併症である「糖尿病性腎症」が最も多い状況です!

*糖尿病3大合併症:糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症

糖尿病予防するためのポイントをご紹介します!

Point1 体重を管理する

体重は多すぎても少なすぎてもいけません。BMI(体格指数)*が22になる時の体重を、標準体重といい、最も病気になりにくい状態といわれています。標準体重を目標にしましょう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例)身長173cmの場合、標準体重65.8kg=1.73m×1.73m×22

あなたの標準体重は
何kgですか?



*BMI(体格指数)とは?

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。

BMI 18.5以上25未満が「普通体重」といわれています。

Point2 食生活に気を配る

- ・食べ過ぎない
- ・よくかんで、ゆっくり食べる(早食いをしない)
- ・野菜、魚・肉、炭水化物の順番に食べる
- ・野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食品を取る
- ・お酒はほどほどに、休肝日をつくる



Point3 運動する

- ・ウォーキングをする、早歩きをする
- ※ややきついと感じる程度がポイント!
- ・階段を利用する
- ・ストレッチ運動をする



Point4 健診を受けて、その結果を活かす

毎年、健診を受けて、糖尿病や糖尿病の兆候を早めに見つけることが大切です。

健診の結果「血糖値が高い」と言われたら医師などの専門家に相談しましょう。

※糖尿病は、血液検査(血糖値やヘモグロビンA1c)で調べます。

参考:愛知県 糖尿病について



歯の健康講座

歯周病は糖尿病によって悪化しやすくなる

歯周病は糖尿病の合併症の一つと考えられており、糖尿病の6番目の合併症と認識されるようになりました。

糖尿病は主に高血糖が続く病気であり、これを放置すると様々な重篤な合併症を生じます。糖尿病に特徴的な合併症として、網膜症(失明)、腎症(透析が必要となる)、神経症(手足のしびれ)が知られています。糖尿病に固有ではありませんが、糖尿病にかかると進行が早くなる合併症として、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、歯周病などがあげられます。

歯周病は、慢性炎症を伴う進行性の疾患で、重度になると歯がグラグラになり、ものがかめなくなって、やがて歯が抜けてしまう疾患です。

糖尿病を治療し安定化させると、歯周病が進行する速度を遅くすることができ、歯周病を治療し安定化させると、糖尿病の治療もコントロールしやすくなることになってきます。

糖尿病、歯周病の双方を進行させないようにするには、糖尿病の指標であるヘモグロビンA1cを7.0以下に保つことと、歯周病に関しては、かかりつけ医にて、適切な歯周治療と、定期的なメンテナンスを受けることをおすすめします。

(海部歯科医師会)